



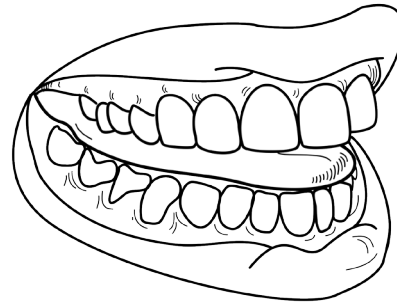
NUTRICIÓN/SALUD

IDEA IMPORTANTE

La nutrición es una parte importante de la rutina diaria de los niños y contribuye a que tengan un concepto y una perspectiva positivos de sí mismos. Los niños exploran hábitos saludables y para tener una buena nutrición.

Objetivo del contenido:

El niño(a) hablará acerca de la importancia de cepillarse los dientes y mencionará maneras de mantener los dientes saludables. El niño(a) demostrará la técnica apropiada para cepillarse los dientes.



Materiales necesarios:

- ◆ Dibujo de los dientes, las encías, la lengua (Hoja 1)
- ◆ Cepillo de dientes
- ◆ Pasta de dientes
- ◆ Vaso con agua

Vocabulario de la lección:

- ◆ pasta de dientes—tooth paste
- ◆ cepillo de dientes—tooth brush
- ◆ carie—cavity
- ◆ sarro—plaque
- ◆ dientes—teeth
- ◆ encías—gums
- ◆ lengua—tongue

Guía de Aprendizaje Preescolar de Texas (Revisada), campos utilizados:

Lenguaje y Comunicación:

II.D.5. El niño combina oraciones que dan muchos detalles, se mantiene en el tema y comunica claramente el significado deseado.

Alfabetización Emergente, Escritura:

(extensión)

IV.A.1. El niño usa intencionalmente garabatos/escritura para transmitir significados.

Ciencias:

VI.D.2. El niño practica buenos hábitos de salud e higiene personal.

Desarrollo Físico:

IX.B.1. El niño muestra control en las áreas que requieren fuerza y control de los músculos pequeños.

Actividades:

1. El ayudante educativo hace una demostración para el padre de familia.



Recuerde a la familia que están aprendiendo acerca de la nutrición y la salud. Pida al niño(a) que recuerde qué son los microbios, por qué son malos y cómo evitar que se propaguen. (Si al niño(a) se le enseñó la unidad de Comunidad, relacione la información de esta unidad con lo que aprendió previamente acerca de los trabajadores de la comunidad.) Diga,

Hoy hablaremos de otra forma en que podemos estar saludables: cepillándonos los dientes. ¿Te cepillas los dientes? (Pausa) ¿Cuándo? (Pausa) Muy bien. Yo me cepillo los dientes dos veces al día, también. ¿Sabes por qué nos cepillamos los dientes? (Pausa) Nos cepillamos los dientes por la misma razón por la que nos lavamos las manos: para deshacernos de los microbios.

Recuerda, en nuestra boca hay microbios y pueden llegar a nuestras manos. De esa manera, podemos pasarles nuestros microbios a otras personas. ¿Queremos compartir los microbios con los demás? (Pausa) ¡No! ¿Por qué no? (Pausa) ¡Correcto! Nuestros microbios pueden hacer que se enfermen. Los microbios que están en la boca pueden dañar los dientes. Así que necesitamos cepillar nuestros dientes para matar los microbios. Debemos cepillar nuestros dientes en la mañana cuando nos levantamos y por la noche antes de irnos a la cama.

Hoy aprenderemos por qué es tan importante cuidarse los dientes y cepillarlos. ¿Para qué usas tus dientes? (Pausa) ¡Correcto! Para comer. Si no tuvieras dientes, no podrías comer cosas como manzanas y elotes. Es importante cuidarse muy bien los dientes para que estén saludables. Podemos cuidar nuestros dientes comiendo alimentos saludables.

¿Recuerdas cuando aprendimos acerca de las frutas y las verduras? (Pausa) Esos son alimentos saludables para tus dientes. ¿Los dulces son saludables para nuestros dientes? (Pausa) No, los dulces no son saludables para tus dientes. Cuando el azúcar de los dulces se junta en tus dientes, se convierte en algo que se llama sarro. El sarro causa caries en tus dientes. ¿Has tenido caries? (Pausa) Si tienes caries significa que tus dientes no están saludables. Tenemos que comer los alimentos adecuados y cepillarnos los dientes dos veces al día si no queremos tener caries.

Haga una demostración para el padre de familia y el niño(a) de cómo cepillarse los dientes usando el cepillo de dientes y el dibujo de la Hoja 1. Diga,

Practiquemos con el dibujo y el cepillo de dientes. (Señale los dientes que aparecen en el dibujo.) ¿Sabes qué es esto? (Pausa) ¡Correcto! Son los dientes. (Señale las encías.) ¿Sabes qué es esto? (Pausa) Son las encías. Es dónde se sostienen los dientes. (Señale la lengua.) ¿Sabes qué es esto? (Pausa) ¡Correcto! Es la lengua. Tu lengua te sirve para comer y tragar la comida y para hablar. Hay microbios en tu lengua y hay sarro en la parte de tus dientes junto a la encía. Así es como nos deshacemos de los microbios y el sarro.

Muestre al niño(a) el cepillo de dientes y explique que el cepillo es bueno para eliminar el sarro. Explique que la pasta de dientes está hecha especialmente para limpiar los dientes. Haga una demostración para el padre de familia y el niño(a) de la técnica apropiada para cepillarse los dientes:

- Haga un movimiento circular sobre cada diente, junto a la encía.
- Cepille de la encía al diente.
- Cepille la lengua.
- Enjuague.

Hable en voz alta y explique cada paso mientras demuestra el proceso usando un cepillo de dientes con el dibujo de la Hoja 1.

2. El padre de familia trabaja con el niño(a).




Luego el padre de familia hará una demostración de la misma técnica usando su propio cepillo de dientes, la pasta de dientes y cepillando sus propios dientes (si es posible). Si no es posible, use el cepillo de dientes y el dibujo de la Hoja 1 que el ayudante educativo usó en el paso 1. Si el padre de familia se está cepillando sus propios dientes, el ayudante educativo debe comentar lo que el padre está haciendo (p.ej., *Mira, tu mamá/papá se está cepillando cerca de la encía y está moviendo el cepillo en forma circular*). Asegúrese de que el padre de familia siga cada uno de los siguientes pasos para que el niño(a) los vea:

- Haga movimientos circulares sobre cada diente, cerca de la encía.
- Cepille de la encía hacia el diente.
- Cepille la lengua.
- Enjuague.

3. El niño(a) trabaja con la ayuda del padre de familia.

Luego el niño(a) usará su propio cepillo de dientes y pasta de dientes para cepillarse sus dientes (si es posible). Alternadamente, use el cepillo de dientes y el dibujo de la Hoja 1 que el ayudante educativo usó en el paso 1. Si el niño(a) se está cepillando sus propios dientes, el padre de familia debe comentar sobre el proceso y guiarlo en cada una de las tareas. Por ejemplo, el padre de familia podría decir,

 *Estás haciendo un buen trabajo al cepillar tus dientes. Asegúrate de mover tu cepillo en forma circular. ¿Puedes cepillarte ahora la lengua?*

4. El niño(a) trabaja independientemente, mientras que el padre y el ayudante educativo observan el aprendizaje.

El niño(a) debe saber por qué es importante cepillarse sus dientes, con qué frecuencia debe cepillarse y las partes de la boca que se deben limpiar (es decir, los dientes, las encías y la lengua). El niño(a) debe poder explicar y demostrar la técnica apropiada para cepillarse los dientes.

5. El ayudante educativo da el resumen de la lección.

Para terminar la lección, revise el objetivo del contenido y hable de lo que la familia aprendió hoy.

Seguimiento, preguntas para profundizar el entendimiento del niño(a):



1. ¿Compartirías tu cepillo de dientes con otras personas? **(Pausa)** ¿Por qué sí o por qué no?
2. ¿Qué crees que es mejor para tus dientes: las sodas o el agua? **(Pausa)** ¿Por qué?
3. Si comes o bebes algo que tiene mucha azúcar, ¿qué debes hacer cuando termines de comer o beber?
4. ¿Por qué es una buena idea ir al dentista?

Maneras de extender los conceptos de la lección:



1. Lea el libro de la unidad de Comunidad, *Max va al dentista*, por Adria Klein. Hable de lo que sucede cuando vamos al dentista y cómo los dentistas pueden ayudarnos a mantener nuestros dientes saludables.



2. Enseñe la siguiente canción (se canta con la tonada de *Here We Go Round the Mulberry Bush*): Si necesita escuchar esta canción visite este sitio en la internet

<http://www.youtube.com/watch?v=3bSgUgK6Gwg>

Me cepillo los dientes así,
los dientes así, los dientes así.
Me cepillo los dientes así,
Temprano en la mañana.



3. Si el niño(a) ha perdido un diente, pídale que explique lo que pasó. Explíquele que perder un diente es normal cuando se es pequeño y que otro diente crecerá en su lugar. Perder los dientes no quiere decir que no están saludables. Si el niño(a) no ha perdido ningún diente, pida que alguien mayor describa el proceso.



4. Haga listas de alimentos que son saludables y que no son saludables para los dientes.

Modificaciones:

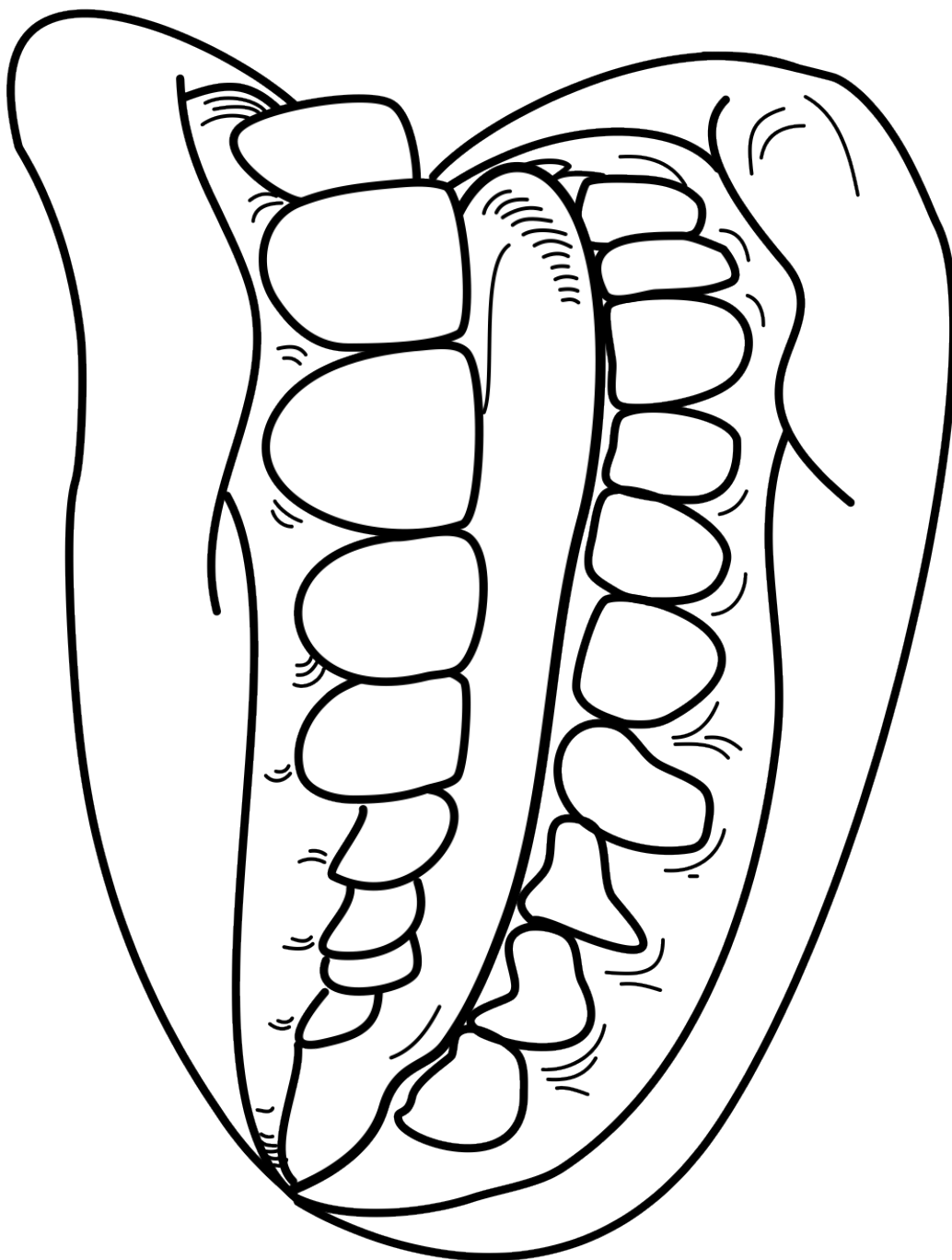
Si la actividad de la lección es muy difícil—

1. Guíe la mano del niño(a) para realizar el movimiento circular.
2. Provea ayuda adicional al describir el proceso de cepillarse los dientes (p.ej., *¿Cuáles dientes necesitamos cepillar? ¿Qué es lo último que haces para que no quede pasta de dientes de tu boca?*).

Si la actividad de la lección es muy fácil—

1. Presente la función que realiza el higienista dental.
2. Presente el hilo (seda) dental. Ayude al niño(a) a entender los beneficios de usarlo. Demuestre cómo usar el hilo dental y ayude al niño(a) a usarlo en sus dientes.

Esta página se dejó en blanco intencionalmente



Esta página se dejó en blanco intencionalmente



NUTRICIÓN/SALUD (LECCIÓN 8)

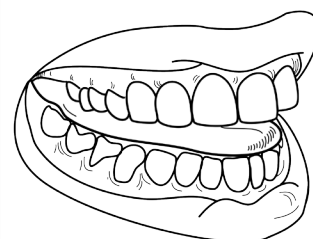
PÁGINA PARA LOS PADRES

Lo que estamos aprendiendo:

Su niño(a) hablará acerca de la importancia de cepillarse los dientes y mencionará maneras de mantener los dientes saludables. Demostrará la técnica apropiada para cepillarse los dientes.

Palabras para aprender:

- | | |
|----------------------------------|-----------------|
| ♦ pasta de dientes—tooth paste | ♦ sarro—plaque |
| ♦ cepillo de dientes—tooth brush | ♦ dientes—teeth |
| ♦ carie—cavity | ♦ encías—gums |
| | ♦ lengua—tongue |



Qué preguntar:

1. ¿Compartirías tu cepillo de dientes con otras personas? **(Pausa)** ¿Por qué sí o por qué no?
2. ¿Qué crees que es mejor para tus dientes: las sodas o el agua? **(Pausa)** ¿Por qué?
3. Si comes o bebes algo que tiene mucha azúcar, ¿qué debes hacer cuando termines de comer o beber?
4. ¿Por qué es una buena idea ir al dentista?

Otras cosas que hacer:

1. Recuerde el libro de la unidad de Comunidad, *Max va al dentista*, por Adria Klein. Hable de lo que sucede cuando vamos al dentista y cómo los dentistas pueden ayudarnos a mantener nuestros dientes saludables.
2. Enseñe la siguiente canción (se canta con la tonada de *Here We Go Round the Mulberry Bush*): Si necesita escuchar esta canción visite este sitio en la internet

<http://www.youtube.com/watch?v=3bSgUgK6Gwg>

Me cepillo los dientes así,
Los dientes así, los dientes así.
Me cepillo los dientes así,
Temprano en la mañana.

3. Si su niño(a) ha perdido un diente, pídale que explique lo que pasó. Explíquele que perder un diente es normal cuando se es pequeño y que otro diente crecerá en su lugar. Perder los dientes no quiere decir que no están saludables. Si su niño(a) no ha perdido ningún diente, pida que alguien mayor describa el proceso.
4. Haga listas de alimentos que son saludables y que no son saludables para los dientes.